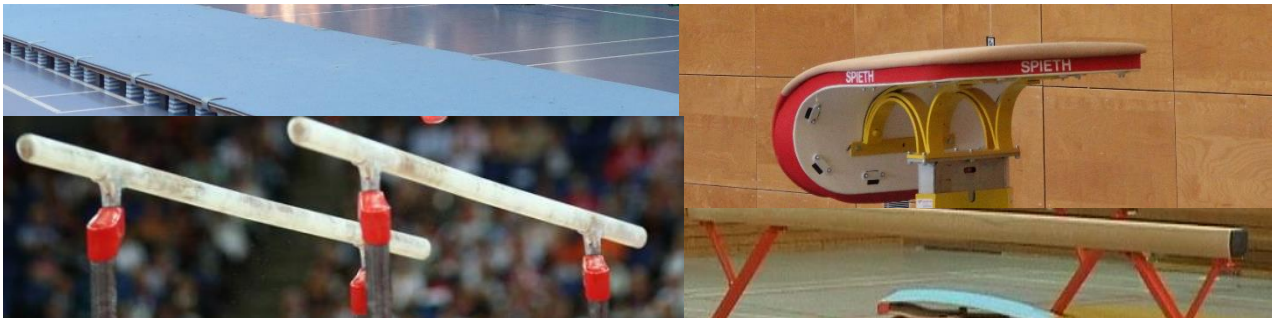


4INMOTION



Ausschreibung 2022

Ansprechpartner:

Stand 24.04.2022

DA TURNT SICH WAS ZUSAMMEN!

Datum: Samstag, 28.05.2022
Ort: Kunstrasenplatz Bürgerpark
Zeitplan: Der Zeitplan wird nach Meldeschluss bekannt gegeben.

Allgemeine Wettkampfbeschreibung und Ablauf

Ein Team von 2 bis 4 Athleten (männlich, weiblich oder mixed) muss einen Parcours auf Zeit absolvieren. Jedes Teammitglied kann eine oder zwei Gerätedisziplinen turnen, allerdings nicht direkt hintereinander.

Der Parcours besteht aus den Gerätedisziplinen Schwebebalken, Boden, Sprung und Parallelbarren.

Dieser Wettkampf findet als Mannschaftswettkampf statt. Der Gerätwechsel und das Wechseln der Athleten erfolgt über Handabklatschen in einer Wechselzone vor jeder Gerätedisziplin. Die Wechselzone muss in jedem Fall durchlaufen werden.

Bei jeder Disziplin müssen fünf Elemente (Ausnahme Sprung: 1 Element) aus dem 4INmotion-Elementekatalog gezeigt werden. Werden weniger als die geforderten fünf Elemente pro Gerät gezeigt, erfolgt eine Zeitstrafe in Höhe von 3 Sekunden pro fehlendes Element.

Alle Elemente aus dem 4INmotion-Elementekatalog haben die gleiche Wertigkeit!!! Am Sprung wird nur ein Element gefordert. Am Schwebebalken und Parallelbarren ist ein Abgang jeweils verpflichtend. Des Weiteren gibt es bei jeder Gerätedisziplin eine Bonus-Anforderung. Wer diese erfüllt, erhält eine Zeitgutschrift von 3 Sekunden. Die Bonus-Anforderung kann ein zu zeigendes Element aus dem 4INmotion-Elementekatalog ersetzen. Es kann aber nur ein Bonus pro Gerät vergeben werden. Ebenfalls gibt es bei 4INmotion eine Zeitgutschrift von 3 Sekunden, wenn die Ausführung der turnerischen Elemente mit guter Turntechnik gezeigt wird. Diese Zeitgutschrift ist ebenfalls nur einmal pro Gerät möglich.

Alle Gerätedisziplinen können von weiblichen oder männlichen Athleten geturnt werden.

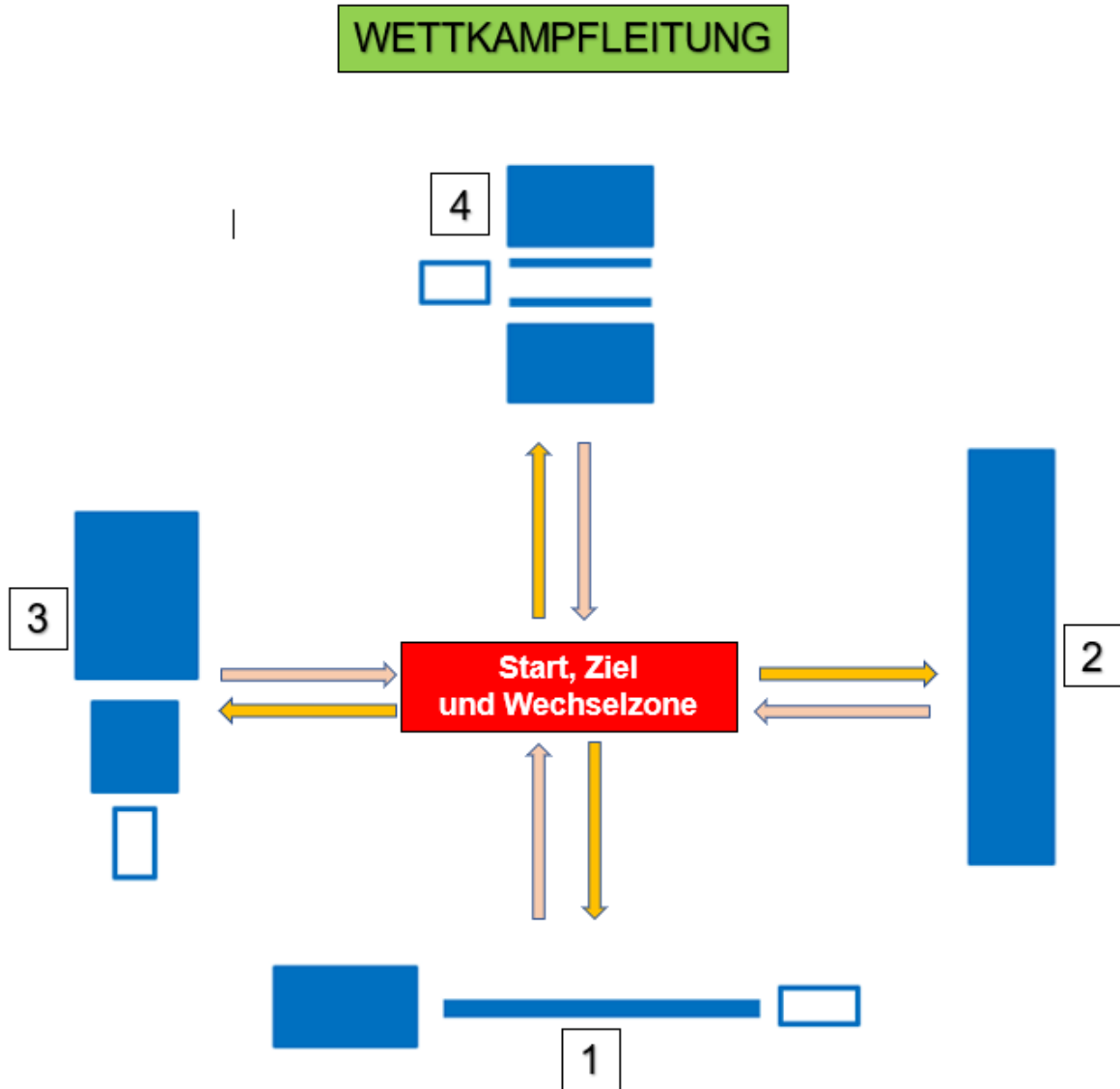
Der Parcours darf vor dem Start präpariert werden (Einstellung der Geräte usw.). Jedes Team muss bei der Anmeldung einen Teamnamen benennen.

DATURNT SICH WAS ZUSAMMEN!

Ein Team – vier Geräte – die Zeit läuft ...

Aufbau und Abfolge der Geräte mit den entsprechenden Wechselzonen (WZ):

(Aufbau kann je nach Wettkampfstätte auch angepasst werden)



- 1 – Schwebebalken
- 2 – Boden
- 3 – Sprung
- 4 – Parallelbarren

DA TRIFFT SICH WAS ZUSAMMEN!

Gerätedisziplin: Schwebebalken

→ Höhe 1m, ein Sprungbrett, zwei Weichbodenmatten

Elemente-Katalog:

- Aufgang: Absprung mit Stütz der Hände, Aufhocken
- Aufgang: Anlauf, Aufspringen
- Strecksprung
- Hocksprung
- Spreizsprung
- Pferdchensprung
- Einbeinige ½ LAD
- ½ LAD in der Hockposition
- Flüchtiger Handstand
- Rad
- Abgang: Grätschwinkelsprung
- Abgang: Hocksprung
- Abgang: Rondat (Radwende)
- BONUS Schwebebalken:
 - Spagatsprung
 - 1/1 Drehung auf einem Bein
 - Abgang: Überschlag

Gerätedisziplin: Boden

→ 17m Tumblingbahn

Elemente-Katalog:

- Sprungrolle vorwärts
- Rolle rückwärts
- Rad
- Rondat (Radwende)
- Handstandabrollen (ohne Haltezeit)
- Handstützüberschlag vorwärts
- Handstützüberschlag rückwärts (Flick-Flack)
- Spagatsprung
- Pferdchensprung
- Strecksprung 1/ LAD
- BONUS Boden:
 - Salto vorwärts

DA TRIFFT SICH WAS ZUSAMMEN!

- Salto rückwärts

Gerätedisziplin: Sprung

→ Höhe 1,20 bis 1,35m, ein Sprungbrett, zwei Weichbodenmatten

Elemente-Katalog:

- Sprunghocke
- Sprunggrätsche
- Sprungbücke
- BONUS Sprung:
 - Handstütz-Überschlag
 - Rondat (Radwende)
 - Aufspringen/ Aufhocken mit anschließendem Absprung zum Salto vorwärts

Gerätedisziplin: Parallelbarren

→ Höhe variabel (Brusthoch bis 1,80m), ein Sprungbrett, zwei Weichbodenmatten

Elemente-Katalog:

- Absprung in den Stütz zum Vorschwung über Holmenhöhe in den Grätschsitz
- Rückschwung und Vorschwung mit Grätschen der Beine
- Vorschwung in den Außenquersitz und Einschwingen in den Stütz
- Grätschsitz, Rolle vorwärts in den Grätschsitz
- Stemmaufschwung vorwärts in den Grätschsitz oder Stütz
- Stemmaufschwung rückwärts in den Stütz
- Hoher Vor- und Rückschwung (möglichst 45°)
- Abgang: Wende in den Außenquerstand
- Abgang: Kehre in den Außenquerstand
- Abgang: Drehwende gehockt, gebückt oder gestreckt in den Außenquerstand
- BONUS Barren:
 - Oberarmkippe in den Stütz oder Grätschsitz
 - Aus dem Strecksturzhang Kippaufschwung in den Stütz oder in den Grätschsitz
 - Rückschwung in den Oberarmstand (Ohne Halten) zum Abrollen in den Oberarmstütz
 - Abgang: Salto rückwärts gehockt, gebückt oder gestreckt in den Außenquerstand

DATUNNT SICH WAS ZUSAMMEN!

Teamzusammenstellung

- Jedes Team besteht aus 2 bis 4 Aktiven
(Zusammensetzung ob nur männlich oder weiblich oder mixed ist frei wählbar).
- Alle Aktiven müssen AK 12 oder älter sein.
- Die Team-Zusammenstellung kann vereinsübergreifend erfolgen.
Allerdings müssen alle Teilnehmer dieses Wettkampfes über einen Verein zum Turnfest gemeldet werden

Team-Name

- Jedes Team gibt sich noch als Ergänzung einen Team-Namen (z. B. TSV Musterverein, Die schnellen Hüpfen)
- Der/die Team-Namen bitte bei der Meldung im GymNet mit angeben über die Zusatzangaben, die abgefragt werden.
- Bei mehreren Teams bitte jeweils die Namen der Aktiven mit vermerken.

Teammeldung in Gymnet

Wenn eine/r oder mehrere der Aktiven des/der Teams nicht aus dem meldenden Verein kommen, gibt es die Möglichkeit, diese Aktiven über die Funktion Startgemeinschaften in Gymnet trotzdem für den Wettkampf zu melden.

Und so funktioniert es:

Die Teilnehmer aus anderen Vereinen müssen von ihrem Heimatverein für das Turnfest gemeldet werden und dann über das Fenster Startgemeinschaften mit der Funktion Teilnehmer bereitstellen für andere Vereine freigegeben werden.

Dann kann über das Fenster Teilnehmer aus anderen Vereinen nach dem entsprechenden Aktiven gesucht werden und dieser dann für das 4INmotion-Team gemeldet werden.

Die Kosten für die Festkarte und ggf. Übernachtung werden nur beim Heimatverein in Rechnung gestellt, die Kosten für das Team werden nur beim meldenden Verein in Rechnung gestellt.

DATUNNT SICH WAS ZUSAMMEN!